

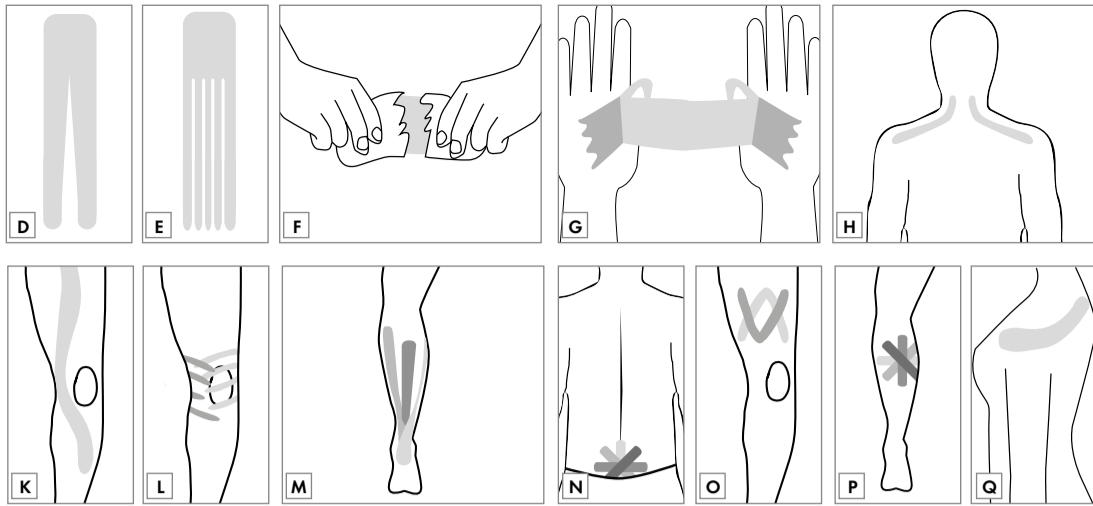
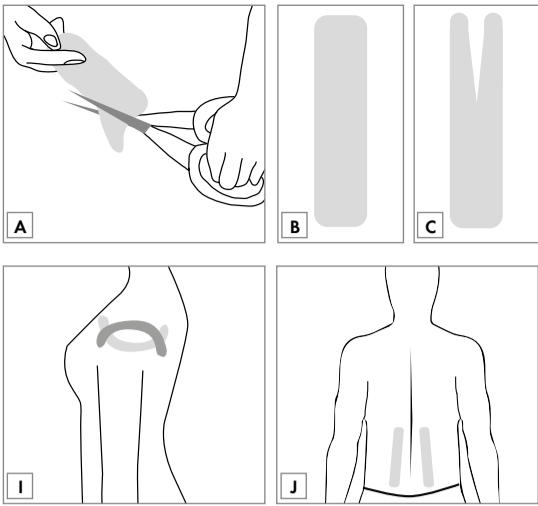


**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung

GB IE NI CY MT
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

FR BE CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 REF 219HK101V02 2025-09 Rev. 2022/22

2022

Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung) /
Date of issue (instructions for use) /
Date de publication (mode d'emploi): 2022

10°C 25°C

MD CE



DE AT CH
Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service- Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 498153_2204 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

GB IE NI CY MT
At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, download product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the catalogue number (IAN) 498153_2204 you can open your instruction manual.

FR BE CH
Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur www.lidl-service.com. Ce code QR vous amène directement à la page de service Lidl (www.lidl-service.com) et vous pouvez ouvrir vot e mode d'emploi en saisissant le code article (IAN) 498153_2204.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

DE AT FR NL
BE PL CZ SK
DK IT HU SI
IAN 498153_2204

IAN 498153_2204

DE AT CH
Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes. Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Hinweis
Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig befolgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen. Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang
1 x Kinesiology-Tape blau (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-Tape schwarz (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-Tape pink (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-Tape hauffarben (500 x 5 cm)
1 x Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung
Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet. Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabilisierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend auf die Haut und ihre Lymphgefäße wirken, was auf den Abfluss von Gewebwasser und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen
Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:
• posturalen Defiziten (Haltungsschwächen)
• Gelenkinstabilitäten
• Muskelverspannungen
• Muskelschmerzen
• Regelschmerzen

Kontraindikationen
⚠ Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:
• Offenen Verletzungen
• Hauterkrankungen
• Thrombosen
• Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung)
• Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
• Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise
⚠ Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.
⚠ Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
⚠ Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.
⚠ Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.
⚠ Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.
⚠ Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!
⚠ Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizungen, wie z. B. Neurodermitis.
⚠ Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort.
⚠ Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.
⚠ Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung
Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.lidl-service.com. Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.
Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung
Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.
1. Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
2. Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Zuschnitt des Tapes/Kinesiology-Tape-Formen
Messen Sie die Länge für die gewünschte Tape-Form an der zu behandelnden Körperstelle ab und schneiden Sie die gewünschte Länge von der Rolle ab.
Runden Sie nach dem Zuschneiden der gewünschten Tape-Form alle Ecken mit der Schere ab (Abb. A).

- Es können folgende Tape-Formen zurecht geschnitten werden:
- **I-Form (Abb. B)**
 - **Y-Form (Abb. C)**
 1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 2. Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
 - **Hose (Abb. D)**
 1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
 - **Wimper (Abb. E)**
 1. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
 2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge an den vorgezeichneten Längs-Linien ein.

Lösen des Papiers
Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss. **Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.**
1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
3. Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G). Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier einfacher lösen.

Nacken
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Verspannungen im Schulter- Nackenbereich unterstützend wirken.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Nackenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im Nackenmuskel entsteht.
4. Kleben Sie den Artikel mit leichter Spannung auf die Körperstelle. Die Enden sollten ohne Spannung aufgeklebt werden (Abb. H).

Schulter
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann unterstützend zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewegungseffektivität im Schultergelenk beitragen.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest.
2. Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben auf die Schulter.
4. Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der Seite auf die Schulter (Abb. I).

Rücken
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann, in aufrechter Haltung aufgeklebt, zur Minderung von Haltungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne übergebogener Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels beitragen.
1. Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

Oberschenkel
Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und -faserrissen wohltuend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Knieführung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.

1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Oberschenkelmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Winkeln Sie das Bein, das getaped werden soll, an.
4. Kleben Sie den Artikel, entlang des Oberschenkelmuskels, auf den Oberschenkel auf (Abb. K).

Knie
Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der Größe Ihres Knies vor.
2. Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
3. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
4. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
5. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des zweiten Artikels an die Außenseite des Knies.
6. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächer-artig über die Wimpern des ersten Artikels (Abb. L).

Achillessehne/Wade
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achillessehne und im Übergang zum Wadenmuskel Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie einen Artikel in Hosen- und einen in I-Form vor.
3. Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
4. Kleben Sie ein Artikelende auf die Ferse und stellen Sie Ihre Ferse auf den Boden.
5. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf die Achillessehne/Wade.
6. Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform mit einem Ende auf den ersten Artikel.
7. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine“ des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
1. Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Y-Form entsprechend der Größe des zu tapenden Körperteils vor.
2. Kleben Sie die Artikel übereinander gelegt auf die Muskelzerrung (Abb. O).

Spezialfall: Muskelzerrung Wade
1. Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt (Abb. P).

Spezialfall: Supraspinatus Syndrom
Kann bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels und seiner Sehne Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der Artikelrückseite ab (ca. 15 cm).
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken
4. Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblatrandes, auf (Abb. Q).

Artikel entfernen
Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur bekleben.

Reinigung und Pflege
• Der Artikel ist in zugeschnittener Form nur einmal verwendbar.
• Trocknen Sie den Artikel, wenn er nass geworden ist (z. B. durch Schwimmen, Baden oder Duschen).
Achtung: Den Artikel nicht trockenreiben, da er sich sonst von der Haut löst.

Lagerung
• An einem kühlen, trockenen Ort und vor direktem Sonnenlicht geschützt aufbewahren.
• Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

Hinweise zur Entsorgung
Bitte entsorgen Sie den Artikel auf eine umweltgerechte Art über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie dabei die aktuell geltenden Vorschriften.

Meldepflicht
Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen, schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller und der zuständigen Behörde zu melden.

Service Deutschland
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

- 📖 Gebrauchsanweisung beachten
- ⚠ Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
- ♻ Nicht wiederverwenden
- ☂ Trocken lagern
- ☀ Vor Lichteinstrahlung schützen
- REF Artikelnummer
- LOT Chargenbezeichnung
- 🕒 Verwendbar bis
- 📅 Herstellungsdatum (Jahr): 2022
- 🏭 Hersteller
- CE Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte
- MD Medizinprodukt
- 📏 Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

GB IE NI CY MT
Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use. Please keep all packaging including this leaflet for as long as you use the product and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device
Only intended for private use!

Note:
The medical device is intended for adults who are able to read, understand and independently follow these instructions for use. A reason for use, as named under Indications, must be present at the user. The item is not intended for groups of persons who are excluded from its application by the contraindications listed below.

Scope of delivery
1 x kinesiology tape, blue (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, black (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, pink (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, skin-coloured (500 x 5 cm)
1 x instructions for use

Intended purpose
This article is intended to be applied to the skin. When the elastic tape is tensioned and stuck to the skin it doesn't just transmit its tension to the skin, it also reinforces it by forming an additional textile layer. If used correctly the elastic tape can help to stabilise joints and to relax and alleviate muscular pain. The tensioning force can have a stimulating effect on the skin and its lymphatic vessels, which can promote the drainage of tissue fluid and consequently help to reduce swelling.

Indications
The elastic tape can be used to help alleviate:
• postural problems (postural weaknesses)
• instability of the joints
• tense muscles
• muscle pain
• menstrual cramps

Contraindications
⚠ Do not use – or only use after consulting your doctor – in the case of:
• Open wounds
• Skin diseases
• Thromboses
• Treatments using other methods (e.g. fangotherapy, massage therapies, electrical muscle stimulation treatment)
• Allergies to the material that the article, adhesive or backing is made of
• Chronic complaints relating to its field of use



**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

NL BE

KINESIOLOGIE-TAPES

Gebruiksaanwijzing

PL

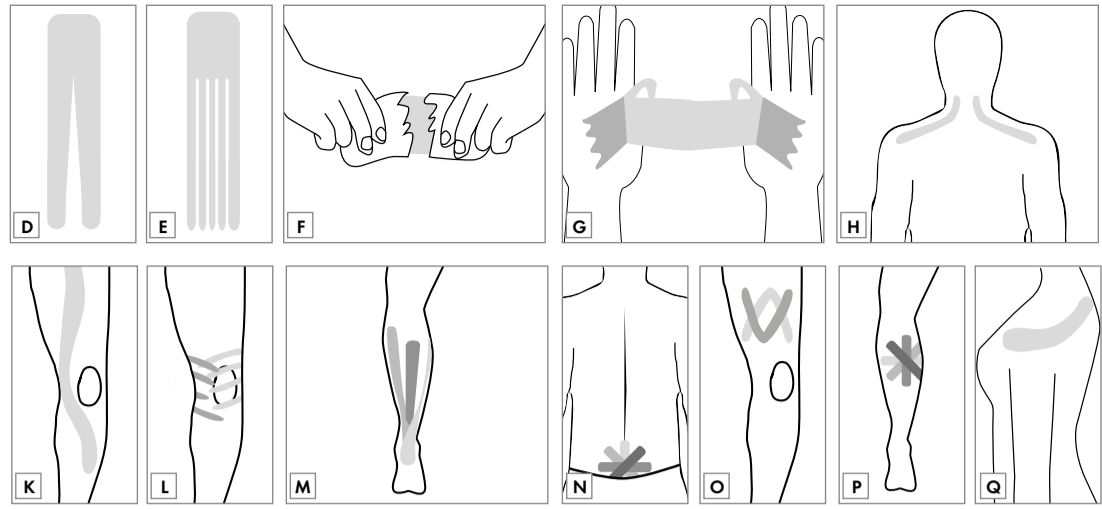
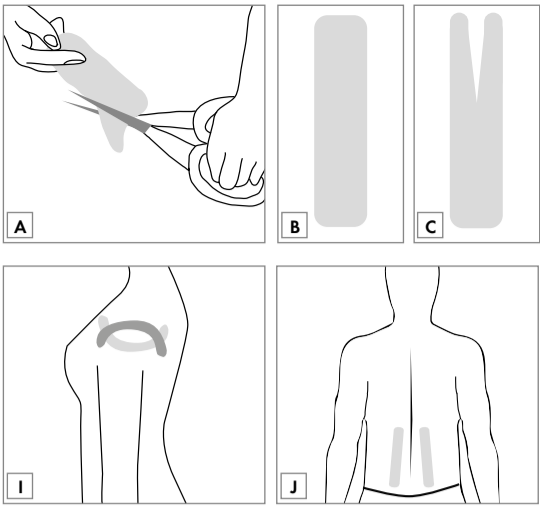
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE

Instrukcja użytkowania

CZ

KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Návod k použití



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 REF 219HKI01V02 2025-09 Rev. 2022/22

2022

Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing) /
Data wydania (instrukcja użytkowania) /
Datum vydání (návod k použití): 2022

25°C
10°C

MD
CE



NL BE
Op www.lidl-service.com kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de Lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 498153_2204 uw gebruiksaanwijzing openen.

PL
Na stronie www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne. Ten kod QR przeniesie Państwa bezpośrednio na stronę Lidl Service (www.lidl-service.com), a wpisując numer artykułu (IAN) 498153_2204 można otworzyć stosowną instrukcja użytkowania.

CZ
Na www.lidl-service.com si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalačního softwaru. Pomocí tohoto QR kódu se dostanete přímo na stranu servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a po zadání číslem článku (IAN) 498153_2204 otevřít návod k použití.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

NL BE

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. Lees alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelijke staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassingen. Bewaar de verpakking en deze bijsluiters zorgvuldig zolang u de product gebruikt. Als u het product aan derden afstaat, dient u tegelijk ook de verpakking en de bijsluiters te overhandigen.

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

Instructie:

Het medische product is bestemd voor volwassen personen, die deze gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zelf kunnen opvolgen. Een reden voor gebruik, zoals genoemd onder Indicaties, dient bij de gebruiker aanwezig te zijn. Voor personenringen die door de hieronder vermelde contra-indicatie uitgesloten zijn van gebruik, is het artikel niet bestemd.

Inhoud van de verpakking

- 1 x Kinesiology-tape blauw (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-tape zwart (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-tape roze (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-tape huidskleur (500 x 5 cm)
- 1 x Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind

Dit artikel is bedoeld om op de huid te worden aangebracht. Wanneer de elastische tape onder spanning op de huid wordt aangebracht, brengt het niet alleen zijn elasticiteit over op de huid, maar versterkt het deze ook door de vorming van een extra textiellaag.

Bij correct gebruik kan elastische tape helpen de gewrichten te stabiliseren, te ontspannen en spierpijn te verlichten. De elasticiteit kan de huid en de lymfevaten stimuleren, wat de afvoer van weefselswater en de daarmee gepaard gaande vermindering van zwellingen kan ondersteunen.

Indicaties

- De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:
 - houdingsproblemen
 - instabiliteit in gewrichten
 - spierkrampen
 - spierpijn
 - menstruatiepijnen

Contra-indicaties

- ⚠ Niet - of alleen na overleg met een arts - gebruiken bij:
 - Open wonden
 - Huidaandoeningen
 - Trombosen
 - Behandeling met andere methodes (bijv. Fango, massage-therapieën, stroomstimulatiebehandeling)
 - Allergie tegen het materiaal van het artikel, de kleefstof of de drager
 - Chronische klachten in de toepassingslocatie

Veiligheidsaanwijzingen

- ⚠ In het geval van acute verwondingen of complexe ziektebeelden, moet u een arts of fysiotherapeut het artikel laten aanbrengen.
- ⚠ Bewaar het artikel buiten het bereik van kinderen.
- ⚠ Zwangere vrouwen moeten een arts raadplegen alvorens het artikel toe te passen.
- ⚠ Zet niet te veel spanning op het artikel. Er mag geen overmatige krapte ontstaan.
- ⚠ Laat het artikel maximaal zeven dagen op de huid zitten.
- ⚠ Het te behandelen lichaamsdeel mag niet volledig door het artikel worden omwikkeld!
- ⚠ Niet gebruiken bij huidaandoeningen en irritaties, bijv. neurodermiits.
- ⚠ Overgevoeligheid of allergische reacties kunnen gepaard gaan met roodheid, jeuk en/of zwelling van de beplakte huid. Verwijder in dit geval het artikel onmiddellijk. Een roodheid zonder jeuk en/of zwelling kan ook optreden door het verwijderen van de tape, door de stimulatie van de bloedcirculatie van de huid, en is normaal als deze binnen enkele minuten vervaagt.
- ⚠ Als er zich problemen voordoen tijdens het dragen, verwijder het artikel dan onmiddellijk en maak de plek schoon met koud water. De problemen moeten binnen enkele minuten na het verwijderen van de tape verlicht of volledig opgelost zijn. Als de problemen aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts.

Toepassing

Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.lidl-service.com. Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.
Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Vorbereiding

Belangrijk! Breng geen crèmes of dergelijke direct voor het aanbrengen van de tapes aan.
1. Scheren van het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
2. Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontsmettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn.

Het voorknippen van de tape / kinesiology-tapevormen

Meet de lengte voor de gewenste tape-vorm aan het te behandelen lichaamsdeel of en snijd de gewenste lengte van de rol af. Rond na het knippen van de gewenste tape-vorm alle hoeken af met een schaar (afb. A).

- De volgende tapevormen kunnen op maat worden gesneden:
- **I-vorm (Afb. B)**
 - **Y-vorm (Afb. C)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
 - **Broek (Afb. D)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over tweederde van de lengte van het artikel de middellijn in.
 - **Wimper (Afb. E)**
 1. Draai het artikel om zodat u de voorgetekende lijnen op het papier kunt zien.
 2. Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgetekende lengtelijnen.

Losmaken van het papier

Het artikel wordt aangebracht op papier, dat moet worden losgemaakt.

Belangrijk: raak het kleefoppervlak van het artikel niet aan, anders verliest het artikel zijn hechtvermogen.
1. Neem het voorgesneden artikel in uw hand.
2. Trek aan beide uiteinden tot het papier scheurt (afb. F).
3. Maak het papier los, te beginnen bij de scheurzijde (afb. G). Het papier kan gemakkelijker losgemaakt worden door de tape een beetje uit te rekken.

Nek

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.
4. Plak het artikel met lichte spanning op het lichaamsdeel. De uiteinden moeten zonder spanning op het lichaamsdeel worden geplakt (afb. H).

Schouder

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderpijnen.
2. Bereid twee artikelen in I-vorm voor.
3. Plak het eerste artikel met grote spanning van bovenaf op de schouder.
4. Plak het tweede artikel van opzij op de schouder onder grote spanning (afb. I).

Rug

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
2. Plak de artikelen links en rechts langs de ruggengraat zonder spanning op de rug (afb. J).

Bovenbeen

Kan een gunstig effect hebben op spanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kniebeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de dijspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Buig het been dat getapet moet worden.
4. Plak het artikel langs de dijspier op het dijbeen (afb. K).

Knie

Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.
1. Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
2. Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
3. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
4. Plak elke wimper in waaiervorm over de knie.
5. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
6. Plak alle wimpers waaiervormig over de wimpers van het eerste artikel (Afb. L).

Achillespees / kuit

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspijnen.
2. Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
3. Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
4. Plak een uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
5. Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/ kuit.
6. Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
7. Trek het papier vlak af en kleef de „broekspijpen” van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. M).

Speciaal geval: menstruatiepijn (dysmenorrhoe)

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

1. Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
2. Bereid vier I-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
3. Plak de vier artikelen kruislings over dit punt met grote spanning. Zorg ervoor dat u de uiteinden van de artikelen zonder spanning vastlijmt (afb. N).

Speciaal geval: verrekte spier dijbeen

1. Bereid twee Y-vormige artikelen voor, afhankelijk van de grootte van het te beplakken lichaamsdeel.
2. Kleef de artikelen in elkaar gelegd op de verrekte spier (Afb. O).

Speciaal geval: verrekte kuitspier

1. Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
2. Plak de artikelen over elkaar op het pijnpunt (afb. P).

Speciaal geval: Supraspinatus-syndroom

Kan gebruikt worden bij verwondingen/ontstekingen van de supraspinatus-spier en de pezen.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderpijnen. Meet drie grote velden van de achterkant van het artikel af (ca. 15 cm).
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Draai de gehoekte arm van de kant waar de schouder moet worden afgeplakt, achter de rug.
4. Breng het artikel met lichte spanning aan op de schouder langs de bovenrand van het schouderblad (afb. Q).

Artikel verwijderen

Trek het artikel vlak langs de huid eraf, waarbij u een hoek met de huid vermijdt en verwijder vervolgens eventuele lijmresten met een ontsmettingsmiddel of vaseline. Tip: Hoe langer u het artikel opde huid laat, hoe makkelijker het te verwijderen is. Het verwijderen van het artikel kan al oncomfortabel zijn door een lichte beharing van de huid. Wij raden u daarom aan om het te beplakken gebied vooraf te scheren. Niet direct na het scheren aanbrengen.

Reiniging en verzorging

- Het artikel kan maar één keer gebruikt worden als het op maat geknipt is.
- Droog het artikel als het nat is geworden (bijv. door zwemmen, baden of douchen). Opgelet: wrijf het artikel niet droog, anders komt het los van de huid.

Opslag

- Bewaren op een koele, droge plaats, niet blootstellen aan direct zonlicht.
- Buiten het bereik van kinderen en huisdieren bewaren.

Aanwijzingen voor de afvoer als afval

Voer het artikel op een milieuvriendelijke manier af via een erkend afvalverwerkingsbedrijf of uw gemeentelijke afvalbedrijf, met inachtneming van de geldende voorschriften.

Meldingsplicht

Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvallen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de verantwoordelijke instantie worden gemeld. Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvallen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de verantwoordelijke instantie worden gemeld.

Service Duitsland
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-mail: info@horizonte.de

- Neem de gebruiksaanwijzingen in acht
- Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht.
- Niet hergebruiken
- Droog opslaan
- Tegen direct zonlicht beschermen
- Artikelnummer
- Chargennummer
- Te gebruiken tot
- Productiedatum (jaar): 2022
- Fabrikant
- Conform de verordening (EU) 2017/745 betreffende medische hulpmiddelen
- Medisch hulpmiddel
- Temperatuurbegrenzing (Aanbevolen artikeltemperatuur tijdens de toepassing)

PL

Gratulujemy Panstwu zakupu nowego produktu. Tym samym zdecydowali sie Panstwo na artykul wysokiej jakosci. Instrukcja uzytkowania jest czescia tego produktu. Zawiera ona wazne wskazowki odnosnie bezpieczenstwa i uzytkowania. Przed uzyciem tego produktu zapoznacie sie Panstwo ze wszystkimi wskazowkami uzytkowania i srodkami bezpieczenstwa. Korzystajcie Panstwo z produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie, jak opisano, i tylko we wskazanym zakresie. Prosimy o zachowanie opakowania razem z tym zalacznikiem na czas uzytkowania produktu, a przy przekazaniu produktu innym osobom przekazcie im Panstwo takze ten zalacznik.

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

Wskazówka:

Ten produkt medyczny przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe, które mogą przeczytać ze zrozumieniem i przestrzegać niniejszej instrukcji użytkowania. Użytkownik musi mieć dostęp do powodu zastosowania, o którym mowa w rozdziale Wskazania. Artykuł nie jest przeznaczony do użytku dla osób wykluczonych ze względu na wymienione poniżej przeciwwskazania.

Zawartość przesyłki

- 1 x taśma kinezyologiczna niebieska (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna czarna (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna różowa (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna kolor skóry (500 x 5 cm)
- 1 x instrukcja użytkowania

Przewidziane zastosowanie

Ten produkt przeznaczony jest do nakładania na skórę. Gdy elastyczna napięta taśma zostanie naklejona na skórę to nie tylko przeniesie swoje napięcie na skórę, ale także wzmocni to napięcie poprzez wytworzenie dodatkowej tekstylnej warstwy. Poprawne użytkowanie elastycznej taśmy przyczynia się do stabilizacji stawów oraz do rozładowania i uśmierzenia bóli mięśni. Napięcie może działać stymulująco na skórę i jej naczynia limfatyczne, co z kolei może wspierać odprowadzanie limfy, a co za tym idzie, redukcję obrzęku.

Wskazania

- Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowanie przy:
 - deficytach postawy (wady postawy)
 - niestabilności stawów
 - napięciach mięśniowych
 - bólach mięśni
 - bólach menstruacyjnych

Przeciwwskazania

- ⚠ Nie stosować - lub tylko po konsultacji z lekarzem - przy:
 - ranach otwartych
 - chorobach skóry
 - zakrzepicy
 - leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaże, elektroterapia)
 - alergiach na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
 - chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

SK KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

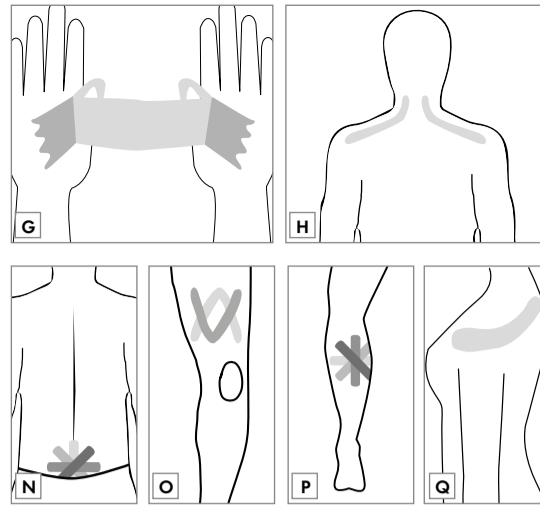
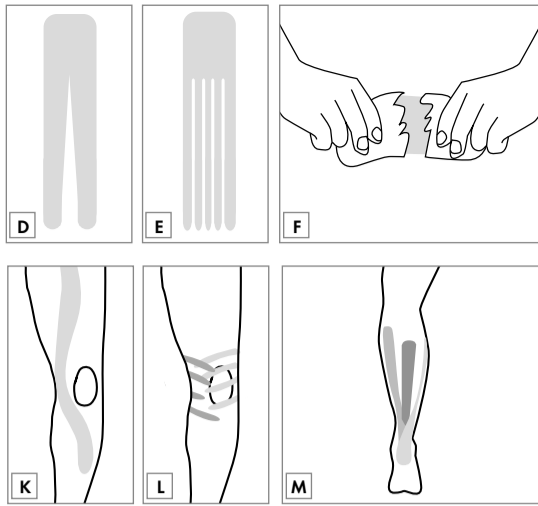
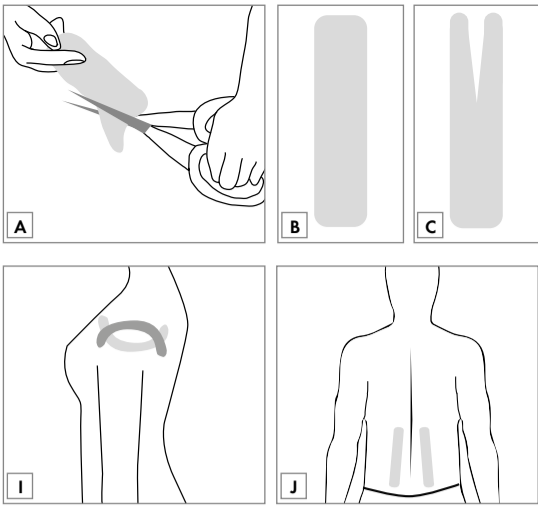
Návod na použitie

ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS

Instrucciones de uso

DK KINESIOLOGI TAPE

Brugsanvisning



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 2025-09
REF 219HKI01V02 Rev. 2022/22

2022

Dátum vydania (návod na použitie)/
Fecha de emisión (instrucciones de uso)/
Udstedelsesdato (Brugsanvisning): 2022

25°C
10°C

MD
CE



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

SK Na stránke www.lidl-service.com si môžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštaláčnej softvéri. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis (www.lidl-service.com) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 498153_2204 môžete si otvoriť návod na používanie.

ES En www.lidl-service.com, puede descargar estos manuales y muchos más, así como videos de productos y software para instalaciones. Este código QR le redirigirá directamente al sitio de Lidl Service (www.lidl-service.com), donde podrá abrir su instrucciones de uso, ingresando el número de artículo (IAN) 498153_2204.

DK På www.lidl-service.com kan du downloade disse og mange andre manualer, produkt-videoer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af varennummer (IAN) 498153_2204 kan du åbne din brugsanvisning.

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

SK Srdečne blahozeláme ku kúpe vášho nového produktu. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v bezchybnom stave, ako je písomne odporúčané a na dané oblasti použitia. Počas trvania používania si uchovajte obal produktu vrátane tejto prílohy a pri odovzdaní produktu ďalším osobám im ju odovzdajte spolu s produktom.

Zdravotníckou pomôckou

Iba na používanie v domácnosti.

Upozornenie:
Zdravotnícky produkt je určený pre dospelé osoby, ktoré si tento návod na používanie prečítajú, pochopia ho a vedia ho samostatne dodržiavať. Užívateľ musí mať dôvod na použitie uvedený v časti indikácie. Produkt nie je určený pre skupiny osôb, u ktorých je používanie vylúčené kvôli a kontraindikáciám.

Obsah balenia

- 1 x modrá kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x čierna kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x ružová kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x farby pokožky kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x návod na používanie

Účel určenia

Tento produkt je určený na umiestnenie na pokožku. Keď sa elastická páska lepi napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínavú silu, ale ju aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu. Elastická páska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii kĺbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolestí svalov. Napínavosť sila stimuluje pokožku a jej lymfatické cievy, čo pôsobí podporne na odtok vody z tkanív, a tým aj na redukciu opuchov.

Indikácie

Elastickú pásku môžete použiť pri :

- problémoch so vzpriamených držaním tela (problémy so stabilitou)
- nestabilite kĺbov
- napnutých svaloch
- bolestiach kĺbov
- pravidelnej bolesti

Kontraindikácie

- V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:
- otvorené rany
- ochorenia kože
- trombózy
- liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
- alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
- chronické obťaženie v oblasti používania

Bezpečnostné upozornenia

- Produkt by mal lepiť v prípade akútneho poranení alebo komplexných chorôb lekár alebo fyzioterapeut.
- Produkt uschovajte mimo dosahu detí.
- Tehotné ženy by sa mali pred nalepením produktu poradiť s lekárom.
- Produkt nelepte s príliš vysokým pnutím. Nemalo by sa vyskytovať príliš silné stiahnutie.
- Produkt ponechajte na pokožke maximálne sedem dní.
- Ošetrovanú časť tela nesmiete produktom obvinúť kompletne!
- Nepoužívajte pri ochoreniach a podráždení pokožky ako napr. neurodermatitída.
- Nadmerná citlivosť alebo alergické reakcie sa prejavujú ako začervenanie v spojení so svrbením a/alebo opuchom olepenej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte.
- Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.
- Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmierniť, prípadne stratí v rámci niekoľkých minút po odstránení pásky. Ak by problémy pretrvávali alebo sa zhoršili, navštívte lekára.

Použitie
Praktické ukážky rôznych aplikácií nájdete v produktovom videu na www.lidl-service.com.

Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.
Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez pnutia.

Príprava

Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobne.
1. Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.
2. Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpustí mastnotu (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmastená a suchá.

Odrezanie pásky/tvary kineziologických pásov

Odmerajte dĺžku požadovaného tvaru pásky pre dané miesto na tele a potrebnú dĺžku odstrihnite. Po odstrihnutí požadovaného tvaru pásky zaoblite všetky rohy nožnicami (obr. A).

Nastrihať je možné nasledujúce tvary pásky:

- **tvar I (obr. B)**
- **tvar Y (obr. C)**
 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 2. Nastrihnite tretinu dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Nohavice (obr. D)**
 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Úzke pásy (mihalnica) (obr. E)**
 1. Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené línie papiera.
 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych líniiach.

Odlepenie papiera

Produkt sa nachádza na papieri, ktorý musíte odlepiť.
Dôležité! Nedotýkajte sa lepiacej plochy produktu, pretože v opačnom prípade stratí lepiacu schopnosť.
1. Odstrihnutý produkt zoberte do ruky.
2. Potiahnite za obidva konce, kým sa papier nerozhodne (obr. F).
3. Odlepte papier, začinite na odtrhutej strane (obr. G). Papier je možné ľahko odlepiť iba miernym otočením pásky.

Šija

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pôsobiť podporne pri napnutí v oblasti šije.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov šije.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Hlavu predkloňte, aby vzniklo napätie v svaloch šije.
4. Nalepte produkt s miernym pnutím na telo. Konce by ste mali nalepiť bez pnutia (obr. H).

Plecia

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže slúžiť na zvýšenie pocitu stability a pohyblivosti v ramennom kĺbe.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena.
2. Pripravte si dva produkty v tvare I.
3. Nalepte prvý produkt s miernym pnutím zhora na ramená.
4. Nalepte druhý produkt s vyšším pnutím zbok na ramená (obr. I).

Chrbát

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže sa nalepiť vo vzpriamenej polohe a pomôcť pri nesprávnom držaní tela. Môže sa nalepiť v polohe s predklonom, čo prispieje k uvoľneniu spodných svalov chrbta.
1. Pripravte si dva dlhé produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte bez pnutia vľavo a vpravo pozdĺž chrbtice na chrbát (obr. J).

Stehno

Môže pomôcť pri napnutí, kŕčoch, natrhnutí a ruptúre svalov. Môže sa použiť aj pri určitých problémoch s kolenami, pretože je možné posilniť vnímanie kolena správnym nalepením.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov stehna.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Obviňte nohu, na ktorú chcete pásku použiť.
4. Produkt nalepte pozdĺž svalov stehna na stehno (obr. K).

Koleno

Môže pomôcť pri opuchoch v mäkkom tkanive.
1. Pripravte si dva produkty v tvare mihalnice podľa veľkosti vášho kolena.
2. Posadte sa a koleno pohodlne obviňte.
3. Konec prvého produktu nalepte (bez pásov) do predkolena.
4. Každý jednotlivý pásek nalepte plošne cez koleno.
5. Konec druhého produktu nalepte (bez pásov) na vonkajšiu stranu kolena.
6. Jednotlivé pásky nalepte plošne cez pásky prvého produktu (obr. L).

Achilles-in / vädli

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pomôcť pri zápaloch, ako aj v oblasti Achillovej šľachy a pri prechode na lýtkový sval.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe Achillovej šľachy a svalov lýtky.

2. Pripravte si produkt v tvare nohavice a I.
3. Zoberte produkt v tvare I a navdihnite pätu.
4. Nalepte koniec produktu a pätou sa postavte na podlahu.
5. Stiahnite papier a produkt nalepte na achillovu pätu/lýtko.
6. Zdvihnite pätu a produkt v tvare nohavice nalepte jedným koncom na prvý produkt.
7. Stiahnite papier a „nohavice“ produktu zalepte vľavo a vpravo okolo lýtky (obr. M).

Špecifický prípad: Pravidelné bolesti (dysmenorea)

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

1. Nájdite na chrbte bod nad prvým krížovým stavcom (S1). Nachádza sa v predĺžení chrbtice.
2. Pripravte si štyri dlhé produkty v tvare I.
3. Nalepte štyri produkty s veľkým pnutím do križa cez tento bod. Dávajte pozor na to, aby ste konce produktu nalepili bez pnutia (obr. N).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov stehna

1. Pripravte si dva krátke produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte cez seba na bolestivé miesto (obr. P).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov lýtky

1. A regász vid terméket l-alakban készítse elő.
2. Ragazza egymás fólé a termékeket az izomhúzóadás fölött (P. ábra).

Špecifický prípad: Supraskinálny syndróm

Môže sa používať pri poraneniach/zápaloch supraskinálneho svalu a jeho šľachy

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena. Odmerajte tri veľké časti od zadnej časti produktu (cca 15 cm).
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Otočte obvinutú pažu na bok, na ktorom sa má tejpovať rameno, za chrbát.
4. Produkt nalepte s miernym pnutím na rameno, pozdĺž okraja lopatky (obr. Q).

Odstránenie produktu

Produkt plošne stiahnite pozdĺž kože, nevytvárajte uhol. Eventuálne odstráňte zvyšky lepidla pomocou dezinfekčného prostriedku alebo vazelíny.
Upozornenie: Čím dlhšie necháte produkt na pokožke, tým ľahšie je možné ho odstrániť. Odstraňovanie produktu môže byť nepríjemné z dôvodu ochlpenia. Preto odporúčame lepené miesto najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Čistenie a starostlivosť

- Nastrihaný produkt sa používa iba jedenkrát.
- Mokry produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa). Pozor: Produkt nedrhňte do sucha, pretože sa odlepiť z pokožky.

Skladovanie

- Skladujte na chladnom a suchom mieste a chráňte pred priamym slnečným žiarením.
- Skladujte mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidácii

Produkt zlikvidujte ekologicky prostredníctvom akreditovaného strediska alebo vo vašom stredisku na zber komunálneho odpadu. Pritom dodržiavajte platné predpisy.

Povinnosť nahlásenia

Všetky závažné prípady, ku ktorým došlo v súvislosti s produktom, musia byť bezodkladne nahlásené výrobcovi a príslušným úradom.

Servis v Nemecku
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

- 📖 Dodržujte návod na použitie
- ⚠️ Pozor: Vždy sa riadte uvedenými varovaniami.
- 🚫 Nepoužívajte opakovane
- ☔ Uskladnite v suchu
- ☀️ Chráňte pred slnečným žiarením
- REF Číslo výrobku
- LOT Označenie šarže
- 📅 Použitelný do
- 📅 Dátum výroby (rok): 2022
- 🏭 Výrobca
- CE Súlade so nariadenie (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach
- MD Zdravotnícka pomôcka
- 🔥 Obmedzenie teploty (odporúčaná pracovná teplota pri používaní)

ES

Le felicitamos por la compra de su nuevo producto. Con dicha compra se ha decidido por un artículo de alta calidad. Las instrucciones de uso son parte componente de este producto. Estas contienen indicaciones importantes de seguridad y para el uso. Antes del uso del producto familiarícese con todas las indicaciones de uso y de seguridad. Utilice el producto solo si se encuentra en perfecto estado, como se describe y para el rango de uso indicado. Por favor guarde el envase incluyendo este anexo durante todo el tiempo de uso de su producto y en caso de transferir este producto a terceros, por favor entregue también estas instrucciones.

Producto sanitario

Solo para uso particular.

Nota:

Este producto sanitario ha sido diseñado para adultos que puedan leer, comprender y cumplir por completo lo dispuesto en estas instrucciones. El usuario debe tener presente una razón de uso, como se indica en indicaciones. El artículo no es adecuado para aquellas personas que estén excluidas de su uso por las contraindicaciones que se mencionan a continuación.

Volumen de suministro

- 1 cinta kinesiología azul (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiología negra (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiología rosa (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiología colores de piel (500 x 5 cm)
- 1 instrucciones de uso

Finalidad prevista

Este artículo está determinado para el uso sobre la piel. Cuando la cinta elástica se coloca tensada sobre la piel, no solo transfere su fuerza tensora a la piel, sino que también la refuerza formando una capa textil adicional.
En un uso correcto la cinta elástica puede contribuir a la estabilización de articulaciones, así como también al tensado y alivio de los dolores musculares. La fuerza tensora puede actuar como estimulante sobre la piel y sus vasos linfáticos lo cual puede actuar positivamente en la circulación de los líquidos de los tejidos y con ello reducir la hinchazón que pueda producirse.

Indicaciones

- déficits de postura (problemas posturales)
- inestabilidades en las articulaciones
- tensiones musculares
- dolores musculares
- dolores menstruales

Contraindicaciones

- No utilizar, o hacerlo solo previa consulta con el médico en los siguientes casos:
- Heridas abiertas
- Enfermedades en la piel
- Trombosis
- Tratamientos con otros métodos (por ej. Fango, terapias de masajes, tratamientos con corrientes estimulantes)
- Alergias contra el material del artículo, adhesivos o soportes
- Dolores crónicos en el área de aplicación

Indicaciones de seguridad

- En casos de heridas graves o cuadros de enfermedades complejas solicitar a un médico o un kinesiólogo la colocación del artículo.
- Almacenar el artículo fuera del alcance de niños.
- Las embarazadas deben consultar al médico antes de hacer uso del artículo.
- No adherir el artículo con demasiada tensión. No deben presentarse demasiado estrecheces.
- Dejar el artículo como máximo siete días sobre la piel.
- ¡No se debe envolver con el artículo por completo la parte del cuerpo que debe tratarse!
- No utilizar en caso de enfermedades o irritaciones, como por ej. Neurodermatitis.
- Las reacciones de hipersensibilidad e irritaciones, como por ejemplo neurodermatitis se producen mediante el enrojecimiento en combinación con picazón y/o hinchazón de la piel donde se adhiere el artículo. En ese caso, remuévalo de inmediato.
- Un enrojecimiento de la piel sin picazón y/o hinchazón puede producirse también debido a que por extracción de la cinta se produce estimulación del riago sanguíneo de la piel, esto es normal siempre que desaparezca en pocos minutos.
- Si durante el uso se producen problemas, remover de inmediato el artículo y limpiar la zona con agua fría. Los problemas deberían mitigarse o desaparecer por completo dentro de pocos minutos posteriores a que se haya removido la cinta. Si los problemas persisten o empeoran, consultar a un médico.



KINESIOLOGY TAPE

IT MT CH NASTRO KINESIOLOGICO

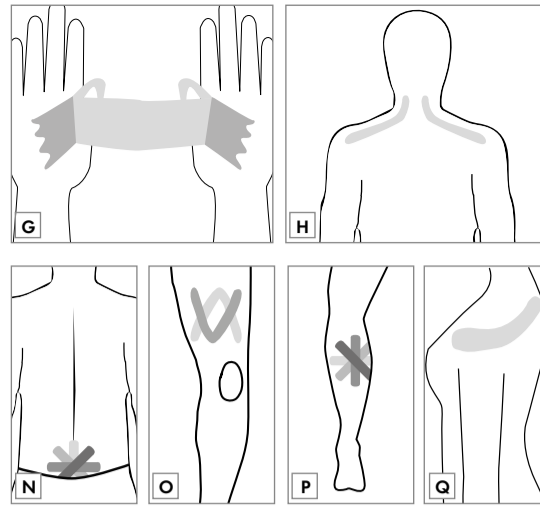
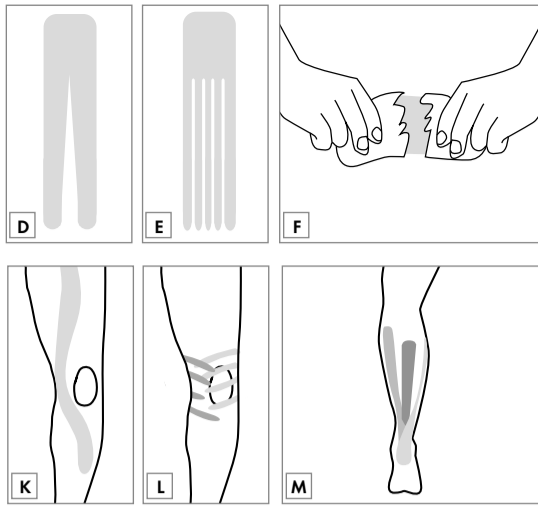
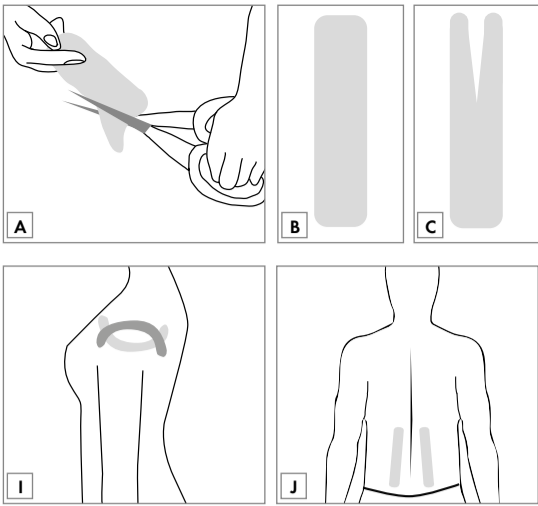
Istruzioni per l'uso

HU KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK

Használati utasítás

SI KINEZIOLÓŠKI TRAKOVI

Navodila za uporabo



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153 2025-09
REF 219HKI01V02 Rev. 2022/22

2022

Data di rilascio (istruzioni per l'uso) /
A kiadás dátuma (használati utasítás) /
Datum izdaje (navodila za uporabo): 2022



IT MT CH

Su www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione. Questo codice QR porta direttamente alla pagina di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove è possibile inserire il codice articolo (IAN) 498153_2204 per consultare le istruzioni per l'uso.

HU

A www.lidl-service.com oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat. Ez a QR kód közvetlenül a Lidl-Service oldalra (www.lidl-service.com) vezet, ahol a 498153_2204 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.

SI

Na www.lidl-service.com najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programsko opremo za namestitve. Ta koda QR vas pripelje neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com), kjer lahko z vnosom številke artikla (IAN) 498153_2204 odprete navodila za uporabo.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

IT MT CH

Congratulazioni per il Suo nuovo acquisto.

Ha scelto un articolo di grande qualità. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all'uso e alla sicurezza. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso e lo smaltimento. Utilizzare il prodotto solo in perfette condizioni, come descritto e per l'area di utilizzo specificata. La preghiamo di conservare la confezione, incluso questo foglietto illustrativo, per tutta la durata del vostro articolo e di inoltrarlo assieme al prodotto, in caso consegnasse quest'ultimo a terzi.

Dispositivo medico

Solo per l'uso privato.

Attenzione

Il dispositivo medico è adatto a persone adulte che possono leggere, comprendere e seguire queste istruzioni per l'uso, in modo autosufficiente. All'utente deve essere presente un motivo per l'utilizzo, come indicato in Indicazioni. L'articolo non è destinato alle categorie di persone che sono escluse dall'utilizzo in base alle controindicazioni elencate di seguito.

Fornitura

- 1 x tape kinesiology blu (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology nero (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology rosa (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology colori della pelle (500 x 5 cm)
- 1 x istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso

L'articolo è destinato all'applicazione sulla pelle. Quando il tape elastico teso viene applicato sulla cute, non si limita a trasferirle la sua forza di tensione, ma la rinforza formando uno strato tessile aggiuntivo. Se utilizzato correttamente, il tape elastico può contribuire a stabilizzare le articolazioni nonché ad alleviare e lenire i dolori muscolari. La forza di tensione può avere un effetto stimolante sulla pelle e sui vasi linfatici, favorendo l'eliminazione dei ristagni di liquido nei tessuti e una conseguente riduzione dei gonfiori.

Indicazioni

Il tape elastico può avere un effetto coadiuvante in caso di:

- deficit posturale (posture scorrette)
- instabilità delle articolazioni
- contrazioni muscolari
- dolori muscolari
- dolori mestruali

Controindicazioni

- ⚠ Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:
- Ferite aperte
- Malattie della pelle
- Trombosi
- Trattamenti con altri metodi (ad es. fanghi, massoterapia, elettrostimolazione)
- Allergie nei confronti del materiale di cui è composto l'articolo, dell'adesivo o del supporto
- Malattie croniche nell'area di applicazione

Avvertenze di sicurezza

- ⚠ In caso di lesioni gravi o di quadri clinici complessi l'articolo deve essere applicato da un medico o da un fisioterapista
- ⚠ Conservare l'articolo fuori dalla portata dei bambini.
- ⚠ Le persone in stato di gravidanza devono consultare un medico prima dell'applicazione dell'articolo.
- ⚠ Non applicare l'articolo in modo che eserciti una tensione troppo intensa. Non si deve avvertire una sensazione di costrizione troppo forte.
- ⚠ Non tenere l'articolo sulla pelle per più di sette giorni. La parte del corpo da trattare non deve essere completamente avvolta dall'articolo.
- ⚠ Non utilizzare in caso di malattie e irritazioni della pelle, come ad es. dermatite atopica.
- ⚠ L'ipersensibilità o le reazioni allergiche si manifestano con arrossamento unito a prurito e/o gonfiore della zona di applicazione. In questo caso rimuovere immediatamente l'articolo.
- ⚠ Un arrossamento non accompagnato da prurito e/o gonfiore può anche comparire quando si rimuove il tape. È dovuto alla stimolazione della circolazione cutanea ed è del tutto normale se scompare nel giro di pochi minuti.
- ⚠ Se nel periodo di applicazione sorgono problemi, rimuovere immediatamente l'articolo e lavare l'area con acqua fredda.
- ⚠ I problemi si dovrebbero mitigare o risolversi completamente pochi minuti dopo la rimozione del tape. Se i problemi non si risolvono o peggiorano, consultare un medico.

Uso

Su www.lidl-service.com trovate un video del prodotto con una presentazione chiara delle diverse applicazioni.

Per la corretta applicazione del prodotto consigliamo di farsi aiutare da un'altra persona.

Attenzione: I due capi dell'articolo (ancoraggio) vanno sempre applicati senza tensione.

Preparazione

Importante! Immediatamente prima dell'applicazione del tape, non utilizzare creme o simili.

1. In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
2. Detergere la parte del corpo da trattare con un prodotto sgrassante (ad es. sapone o disinfettante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Taglio del tape / forme del tape kinesiology

Misurare la lunghezza per la forma desiderata del tape sulla parte del corpo da trattare e tagliare il tape dal rotolo. Dopo avere tagliato il tape nella forma desiderata arrotondare tutti gli angoli con le forbici (fig. A).

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

- **Forma a I (fig. B)**
- **Forma a Y (fig. C)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per un terzo terzo della lunghezza.
- **Pantaloni (fig. D)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per due terzi della lunghezza.
- **Forchetta (fig. F)**
 1. Girare l'articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 2. Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell'articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L'articolo è applicato su in supporto di carta che deve essere staccato.

Importante! Non toccare la parte adesiva dell'articolo perché così facendo si danneggia la sua capacità di adesione.

1. Prendere l'articolo tagliato in mano.
2. Tirare tenendolo per i due estremi fino a quando la carta si stacca (fig. F).
3. Rimuovere la carta iniziando dal punto in cui si è staccata (fig. G). Allargando leggermente il tape è più facile staccare la carta.

Collo

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può avere un effetto di supporto in caso di tensione nella zona di collo e spalle.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Spalle

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può contribuire a supportare la sensazione di stabilità e movimento dell'articolazione della spalla.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Schiena

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può essere applicato stando dritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

1. Preparare due articoli lunghi nella forma a I.
2. Applicare gli articoli senza tensione sulla schiena a sinistra e destra lungo la colonna vertebrale (fig. J).

Coscia

Può avere un effetto benefico in caso di contrazioni, crampi, strappi muscolari e rottura della fibra muscolare. Può risultare utile anche in caso di problemi al ginocchio in quanto, se applicato correttamente, può rinforzare la percezione del movimento del ginocchio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura della coscia.
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare la gamba su cui si intende applicare il tape.
4. Applicare l'articolo lungo il muscolo femorale, dal basso verso l'alto della coscia (fig. K).

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

1. Preparare due articoli nella forma a forchetta delle dimensioni del vostro ginocchio.
2. Sedersi e piegare comodamente il ginocchio.
3. Applicare il capo del primo articolo (senza la parte a forchetta) nella cava poplitea del ginocchio.
4. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra il ginocchio.
5. Applicare il capo del secondo articolo (senza la parte a forchetta) sulla parte esterna del ginocchio.
6. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra le strisce del primo articolo (fig. L).

Tendine d'Achille/polpaccio

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può risultare utile in caso di infiammazioni o strappi nella zona del tendine d'Achille e del collegamento ai muscoli del polpaccio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base al tendine d'Achille e alla muscolatura del polpaccio.
2. Preparare un articolo nella forma a V capovolta e uno nella forma a I.
3. Prendere l'articolo a forma di I e sollevare il tallone.
4. Applicare il capo dell'articolo al tallone e appoggiare il tallone a terra.
5. Rimuovere la carta e applicare l'articolo sul tendine d'Achille/sul polpaccio.
6. Sollevare il tallone e applicare un capo dell'articolo a forma di V rovesciata sul primo articolo.
7. Rimuovere la carta e applicare le "gambe" della V a destra e a sinistra del polpaccio (fig. M).

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

1. Individuare sulla schiena il punto sopra la prima vertebra sacrale (S1). Si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.
2. Preparare quattro articoli di circa 10 cm di lunghezza nella forma a I.
3. Applicare i quattro articoli con una forte tensione incrociandoli sopra il punto. Accertarsi che gli estremi dell'articolo siano applicati senza tensione (fig. N).

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

1. Preparare due articoli nella forma a Y delle dimensioni della zona da trattare.
2. Applicare gli articoli sullo strappo intersecandoli uno dentro l'altro (fig. O).

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

1. Preparare quattro articoli corti nella forma a I.
2. Applicarli uno sopra l'altro sui punti dolenti (fig. P).

Caso particolare: sindrome del sovraspinato

Può risultare utile in caso di lesioni/infiammazioni del muscolo sovraspinato.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle. Misurare tre grandi sezioni sul retro dell'articolo (ca. 15 cm).
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare il braccio della spalla su cui andrà applicato il tape e portarlo dietro la schiena
4. Applicare l'articolo sulla spalla con una leggera tensione, lungo la parte superiore della scapola (fig. Q).

Rimozione dell'articolo

Rimuovere l'articolo tenendolo orizzontale rispetto alla pelle ed evitando di formare degli angoli con la pelle. Eventuali residui di adesivo possono essere eliminati con disinfettante o vaselina. Attenzione: più a lungo l'articolo rimane sulla pelle, più facile sarà rimuoverlo. La rimozione dell'articolo potrebbe risultare sgradevole in caso di presenza di leggera peluria sulla pelle. Consigliamo di radere la zona prima dell'applicazione. Non applicare l'articolo immediatamente dopo la rasatura.

Pulizia e cura

- L'articolo tagliato è monouso.
 - L'articolo deve essere asciugato se si bagna (ad es, dopo il bagno, la doccia o una nuotata).
- Attenzione: non strofinare l'articolo per asciugarlo perché in questo modo se ne provoca il distacco dalla pelle.

Conservazione

- Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce solare diretta.
- Conservare lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici.

Indicazioni per lo smaltimento

Smaltire l'articolo nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o una struttura di deposito comunale. Rispettare la normativa in materia vigente.

Obbligo di notifica

Ogni eventuale problema grave relativo al prodotto deve essere immediatamente segnalato al produttore e all'autorità competente.

Assistenza Germania
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-mail: info@horizonte.de

- 📖 Rispetti le istruzioni per l'uso
- ⚠ Attenzione: Rispettare sempre tutte le avvertenze segnalate
- 🔄 Non riutilizzabile
- ☂ Conservare in luogo asciutto
- ☀ Proteggere dai raggi solari
- 📄 REF Codice articolo
- 📦 LOT Partita
- 🕒 Utilizzabile fino a
- 📅 Data di produzione (anno): 2022
- 🏭 Produttore
- 🇪🇺 Conforme alla regolamento (UE) 2017/745 relativo ai dispositivi medici
- 🇩🇪 MD Dispositivo medico
- 🌡 Limitazione di temperatura (temperatura consigliabile dell'articolo durante l'uso)

HU

Szívvel gratulálunk új termékének megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A kezelési útmutató része a terméknek. Fontos útmutatást tartalmaz a termék használatához és biztonságához. A termék használat előtt ismerje meg annak kezelési és biztonsági előírásait. Csak kifogástalan állapotú terméket használjon, a leírásnak megfelelően, a megadott alkalmazási területen. Őrizzze meg a termék csomagolását és ezt a mellékletet a teljes használati idejére, és ha tovább adja, ezeket is adja át az új tulajdonosnak.

Orvostechnikai eszköz

Csak magán használatra.

Figyelmeztetés:

Az orvostechnikai eszközt olyan felnőtt személyek számára fejlesztették ki, akik ezt a használati utasítást képesek elolvasni, megérteni, és önállóan követni. A felhasználó a terméket a javallatoknál ismertett okból használhatja fel. A terméket nem használhatják azok a személyek, akiknek tilos a terméket használni az alábbiakban ellenjavallatok alapján.

A csomag tartalma

- 1 x Kineziológiai szalag, kék (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, fekete (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, pink (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, bőrszínű (500 x 5 cm)
- 1 db használati utasítás

Rendeltetés

A termék a bőrre történő felhelyezésre szolgál. Ha a rugalmas szalagot megfeszítve ragasztják fel a bőrre, nem csak átadja feszítő erejét a bőrnek, hanem erősíti is azt, kiegészítő textilréteget képezve.

Helyes alkalmazás esetén a rugalmas szalag hozzájárulhat az ízület stabilizálásához, valamint az izomfájdalmak és -feszültségek csökkentéséhez.

A bőrre ható feszítő erő serkentően hathat a nyirokrendszerre, ami elősegítheti a szövetközi víz felvételét és ezzel a duzzanatok csökkentését.

Indikációk

- A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbiak kezelését:
- poszturális deficit (tartáshibák)
- izületi instabilitás
- izom merevség
- izomfájdalmak
- menstruációs fájdalmak.



KINESIOLOGY TAPE

HR

KINEZIOLŠKE TRAKE

Upute za uporabu

RO

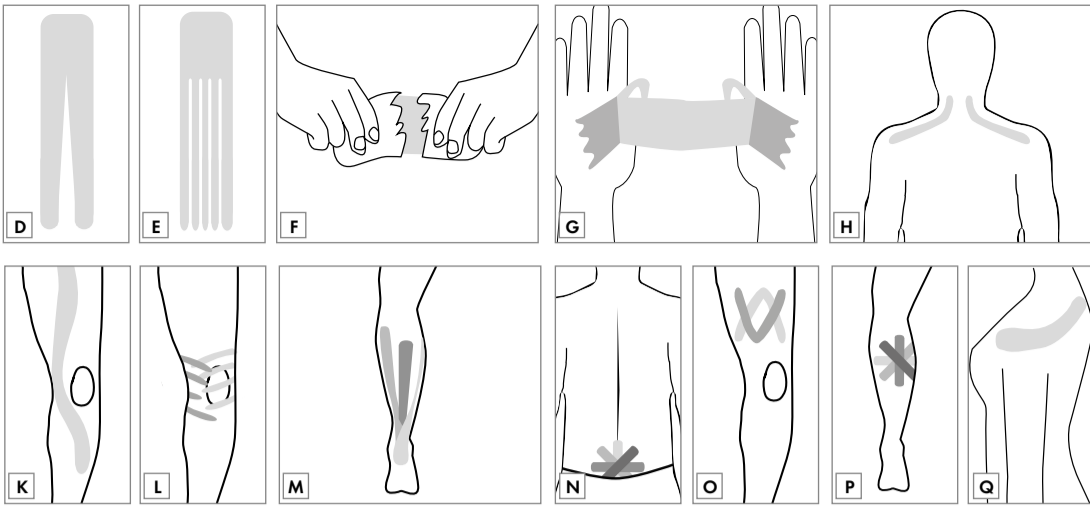
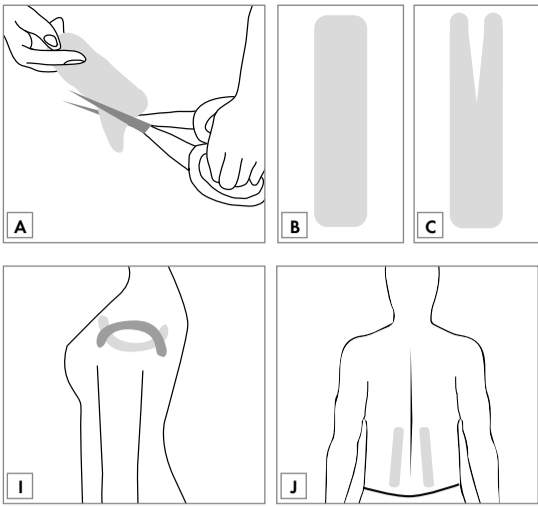
BENZI KINESIOLOGICE

Instrucțiuni de utilizare

BG

КИНЕЗИОЛОГИЧНИ ЛЕНТИ

Инструкция за употреба

**HORIZONTE TEXTIL GMBH**Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022498153

2025-09

REF 219HKI01V02

Rev. 2022/22

2022

Datum izdavanja (Upute za uporabu) /
Data emiterii (instrucțiuni de utilizare) /
Дата на издаване
(инструкция за употреба): 2022

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

HR

Čestitamo Vam na kupnji Vašeg novog proizvoda.

Time ste se odlučili za proizvod visoke kvalitete. Prije korištenja proizvoda upoznajte se sa svim radnim i sigurnosnim uputama. Upute za uporabu su sastavni dio ovog proizvoda. Sadržje važne napomene po pitanju sigurnosti, uporabe i odlaganja. Koristite proizvod samo ako je u savršenom stanju, kako je opisano i za navedena područja primjene. Sačuvajte pakiranje uključujući i ovaj umetak za vrijeme korištenja Vašeg proizvoda i predajte ga trećim licima ako se proizvod proslijedi dalje.

Medicinski proizvod

Samo za privatnu uporabu.

Napomena

Medicinski proizvod je namijenjen odraslim osobama od koje mogu čitati, razumjeti i samostalno pratiti ove upute za uporabu. Korisnik mora navesti razlog za uporabu, kao što je navedeno pod indikacijama. Proizvod nije namijenjen grupama ljudi koji su isključeni iz uporabe zbog dolje navedenih veličina i kontraindikacija.

Sadržaj kompleta

- 1 x kinesiolška traka plava (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiolška traka crna (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiolška traka roze (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiolška traka boje kože (500 x 5 cm)
- 1 x uputstvo za uporabu

Namjena

Ovaj proizvod je dizajniran za nanošenje na kožu. Kada se elastična traka čvrsto zaljepi za kožu, ona ne samo da prenosi svoju elastičnost na kožu, već je i ojačava formiranjem dodatnoga tekstilnoga sloja.

Kada se pravilno koristi, elastična traka može pomoći u stabilizaciji zglobova, kao i da se opusti i ublaži bol u mišićima. Elastičnost može imati stimulativni efekt na kožu i njene limfne sudove, što može podržati drenažu vode iz tkiva i povezano smanjenje otoka.

Indikacije

Elastična traka može pomoći kod:

- posturalnih deficita (loše držanje)
- nestabilnosti zglobova
- napetosti mišića
- bolova u mišićima
- menstrualnih bolova

Kontraindikacije

- ⚠ Nemojte koristiti – ili samo nakon konzultacije sa svojim liječnikom – u slučaju:
- otvorene ozljede
- kožne bolesti
- tromboza
- tretmana drugim metodama (npr. fango, terapije masaže, tretman električne stimulacije)
- Alergija na materijal proizvoda, ljepilo ili nosač
- Kronične tegobe u oblasti primjene

Sigurnosne upute

- ⚠ U slučaju akutnih ozljeda ili složenih kliničkih slika, proizvod Vam treba zaljepiti liječnik ili fizioterapeut.
- ⚠ Proizvod držite van doseg djece.
- ⚠ Trudnice se trebaju konzultirati sa liječnikom prije nego li zaljepi proizvod.
- ⚠ Nemojte lijepiti proizvod kada je previsok napon. Ne bi trebalo biti prejakih suženja.
- ⚠ Ostavite proizvod na koži najviše sedam dana.
- ⚠ Dio tijela koji se tretira ne smije biti potpuno umotan u proizvod!
- ⚠ Ne koristiti u slučaju kožnih oboljenja i iritacija, npr. neurodermatitis.
- ⚠ Preosjetljivosti ili alergijske reakcije se ispoljavaju crvenilom u vezi sa svrabom i/ili otokom kože na koju je ljepilo nanijeto. U tom slučaju odmah uklonite proizvod. Crvenilo bez svraba i/ili otoka također može nastati uslijed ljuštenja trake uslijed stimulacije krvotoka kože i normalno je ako izbljedi u roku od nekoliko minuta.
- ⚠ Ako dođe do problema tijekom nošenja, odmah uklonite proizvod i operite područje hladnom vodom. Problemi bi se trebali ublažiti, odn. potpuno riješiti u roku od nekoliko minuta nakon uklanjanja trake. Obratite se liječniku ako problemi potraju ili se pogoršaju.

Primjena

Pregledna prezentacija različitih primjena dostupna je kao video snimak proizvoda na www.lidl-service.com.

Preporučamo drugu osobu za pravilno pričvršćivanje proizvoda.

Napomena: Krajevi proizvoda (ankeri) se uvijek lijepe bez zatezanja.

Priprema

Važno! Nemojte nanositi kreme ili slično izravno prije postavljanja traka.

1. Obrijite dio tijela koji se treba tretirati ako ima mnogo dlaka.
2. Očistite dio tijela sredstvima za rastvaranje masti (npr. sapunom ili dezinfekcijskim sredstvom za kožu). Koža mora biti čista, bez masti i suha.

Sječenje trake / Kinesiolški oblici trake

Izmjerite duljinu za željeni oblik trake na područje koje treba tretirati i odrežite željenu duljinu od rolne.

Nakon što isiječete željeni oblik trake, škarama zaokružite sve kutove (slika A).

Slijedeći oblici trake se mogu rezati da bi bili uporabljivi:

- **I-oblik (slika B)**
- **Y-oblik (slika C)**
 1. Presavijite predmet po duljini da biste dobili središnju liniju.
 2. Odrežite trećinu dužine proizvoda na središnjoj liniji.
- **Hlače (slika D)**
 1. Presavijite predmet po duljini da biste dobili središnju liniju.
 2. Odrežite dvije trećine dužine proizvoda na središnjoj liniji.
- **Trepavica (slika E)**
 1. Okrenite proizvod tako da vidite označene linije na papiru.
 2. Odrežite dvije trećine dužine proizvoda na označenim uzdužnim linijama.

Odvajanje papira

Proizvod je nanesen na papir, koji se mora odvojiti.

Važno! Ne dodirujte ljepljivu površinu predmeta, inače će proizvod izgubiti svoju adheziju.

1. Uzmite u ruku isječeni proizvod.
2. Povucite oba kraja dok se papir ne pocijepa (slika F).
3. Odlijepite papir počevši od strane za cijepanje (slika G). Papir se može lakše ukloniti laganim istezanjem trake.

Vrat

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

Može se koristiti kao pomoć prilikom prenapetosti u predjelu ramena i vrata.

1. Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića vrata.
2. Pripremite proizvod u obliku slova I.
3. Nagnite glavu na suprotnu stranu da biste stvorili napetost u mišićima vrata.
4. Zalijepite proizvod na dio tijela blago zatežući. Krajeve treba lijepiti bez zatezanja (slika H).

Ramena

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

1. Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića ramena.
2. Pripremite dva proizvoda u obliku slova I.
3. Zalijepite prvi proizvod na rame odozgo puno zatežući.
4. Zalijepite drugi proizvod na rame sa strane puno zatežući (slika I).

Leda

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda..

Zalijepljen u uspravnom položaju, može pomoći u smanjenju lošeg držanja. Može se primijeniti u naprijed savijenom položaju kako bi se opustio mišić donjeg dijela leđa.

1. Pripremite dva duga proizvoda u obliku slova I.
2. Zalijepite proizvode na leđa duž lijeve i desne strane kralježnoga stupa bez zatezanja (slika J).

Butina

Može blagotvorno djelovati kod prenapetosti, grčeva, naprezanja mišića i pukotina vlakana mišića. Može se koristiti i za određene probleme s koljenom, jer se percepcija vođenja koljena može pojačati pravilnim lijepljenjem.

1. Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića butine.
2. Pripremite proizvod u obliku slova I.
3. Savijajte nogu koja se treba zalijepiti trakom.
4. Zalijepite proizvod na butinu duž butnog mišića (slika K).

Koljeno

Može se koristiti prilikom otoka mekih tkiva.

1. Pripremite dva proizvoda oblika trepavica prema veličini Vašeg koljena.
2. Sjedite i udobno savijte koljena.
3. Zalijepite kraj proizvoda (bez trepavica) prvog proizvoda u zakoljenskoj jami na zadnjoj strani koljena.
4. Lepezasto zalijepite svaku pojedinačnu trepavicu preko koljena.
5. Zalijepite kraj proizvoda (bez trepavica) drugog proizvoda na vanjsku stranu koljena.
6. Lepezasto zalijepite svaku pojedinačnu trepavicu preko trepavice prvog proizvoda (slika L).

Ahilova tetiva/list na nozi

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam prilikom lijepljenja proizvoda.

Može da se koristi kod upale, kao i iskrivljenosti u predjelu Ahilove tetive i u prijelazu k mišiću lista na nozi.

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

1. Odredite željenu duljinu temeljem tijeka Ahilove tetive i mišića lista noge.
2. Pripremite jedan proizvod u obliku hlača i slova I.
3. Uzmite proizvod u obliku slova I i podignite petu.
4. Zalijepite jedan kraj proizvoda na petu i stavite petu na pod.
5. Ravno odlijepite papir i zalijepite proizvod na Ahilovu tetivu/ listu na nozi.
6. Podignite petu i zalijepite jedan kraj proizvoda u obliku hlača na prvi proizvod.
7. Ravno odlijepite papir i zalijepite „nogavice“ proizvoda oko lijevog i desnog lista na nozi (slika M).

Poseban slučaj: Menstrualni bolovi (dismenoreja)

Napomena: Druga osoba bi trebala pomoći Vam ovdje prilikom lijepljenja proizvoda.

1. Na leđima pronađite točku iznad prvog sakralnog tijela (slika N). Nalazi se u produjletku kralježnoga stupa.
2. Pripremite četiri duga, dužine oko 10 cm, proizvoda u obliku slova I.
3. Zalijepite četiri proizvoda unakrsno preko točke puno zatežući. Uvjerite se da ste krajeve proizvoda zalijepili bez zatezanja (slika N).

Poseban slučaj: Naprezanje mišića butine

1. Pripremite dva proizvoda u oblika slova Y prema veličini dijela tijela na koji treba staviti traku.
2. Zalijepite proizvode postavljene jedan unutar drugog na mjestu naprezanja mišića (slika O).

Poseban slučaj: Naprezanje lista na nozi

1. Pripremite četiri kratka proizvoda u obliku slova I.
2. Zalijepite proizvode jedan na drugi na bolnu točku (slika P).

Poseban slučaj: Supraspinatus sindrom

Može se koristiti kod ozljeda/zapaljenja mišića supraspinatusa i njegove tetive.

1. Odredite željenu duljinu temeljem tijeka mišića ramena. Izmjerite tri velika polja sa stražnje strane proizvoda (oko 15 cm).
2. Pripremite proizvod u obliku slova I.
3. Okrenite savijenu ruku iza leđa na strani gdje na rame treba zalijepiti traku
4. Zalijepite proizvod na rame duž gornje ivice lopatice blago zatežući (slika K).

Uklanjanje proizvoda

Odlijepite proizvod ravno uz kožu, izbjegavajući stvaranje kuta na koži. Zatim uklonite eventualne ostatke ljepila dezinfekcijskim sredstvom ili vazelinom. Napomena: Što dulje proizvod bude na koži, lakše ćete ga ukloniti. Uklanjanje proizvoda može biti neugodno zbog manjeg rasta dlačica na koži. Zbog toga preporučamo da prethodno obristete područje na koje treba zalijepiti proizvod. Nemojte nanositi odmah nakon brijanja.

Čišćenje i njega

- Proizvod se može koristiti samo jednom u isječenom obliku.
- Osušite proizvod ako se pokvasi (npr. tijekom plivanja, kupanja ili tuširanja).

Pozor: Ne trljajte predmet na suho, inače će spasti sa kože.

Skladištenje

- Čuvajte na hladnom i suhom mjestu dalje od izravne sunčeve svjetlosti.
- Čuvajte van doseg djece i kućnih ljubimaca.

Upute za odlaganje

Molimo da odložite proizvod na ekološki prihvatljiv način preko ovlaštene kompanije za odlaganje otpada ili Vaše komunalne službe za odvoz otpada. Pridržavajte se trenutno važećih propisa.

Obveza prijavljivanja

Svi ozbiljni incidenti koji su se desili u svezi s proizvodom moraju se odmah prijaviti proizvođaču i nadležnom organu.

Servis u Njemačkoj

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de



Slijedite upute za uporabu

Pozor: Uvijek slijedite navedena upozorenja



Ne upotrebljavajte ponovo



Čuvati na suhom mjestu



Zaštitite od izlaganja svjetlosti

**RO**

Felicitări pentru achiziționarea noului dvs. produs.

Astfel v-ați decis pentru un articol de calitate superioară. Înainte de utilizarea produsului trebuie să vă familiarizați cu instrucțiunile de operare și siguranță. Manualul de utilizare este o parte integrantă a acestui produs. Acesta conține indicații importante privind siguranța, utilizarea și eliminarea. Utilizați produsul numai în stare perfectă, cum se descrie și pentru domeniile de utilizare menționate. Vă rugăm să păstrați ambalajul inclusiv această anexă pe durata de utilizare a articolului dumneavoastră și înmânați-le în cazul predării produsului către un terț.

Dispozitiv medical

Numai pentru uz privat.

Indicație:

Produsul medical este prevăzut pentru persoane adulte care pot citi, înțelege și urma aceste instrucțiuni de utilizare. Un motiv pentru utilizare, așa cum este numit în Indicații, trebuie să fie prezent la utilizator.

Articolul nu este prevăzut pentru categoriile de persoane care sunt excluse de la utilizare în contraindicațiile menționate mai jos.

Conținutul livrării

- 1 x bandă kinesiolgică albastră (500 x 5 cm)
- 1 x bandă kinesiolgică neagră (500 x 5 cm)
- 1 x bandă kinesiolgică roz (500 x 5 cm)
- 1 x bandă kinesiolgică culorile pielii (500 x 5 cm)
- 1 x Instrucțiuni de utilizare

Scop propus

Acest articol este destinat pentru aplicarea pe piele. Atunci când banda elastică este lipită tensionată pe piele, nu numai că transmite forța sa de strângere asupra pielii, dar o și amplifică prin faptul că formează un strat textil suplimentar.

În cazul unei utilizări corecte, banda elastică poate contribui la stabilizarea articulațiilor, precum și la relaxarea și ameliorarea durerilor musculare.

Forța de strângere poate acționa stimulativ asupra pielii și asupra vaselor ei limfatice, ceea ce poate sprijini eficient fluxul de lichid intercelular și prin aceasta o reducere treptată a umflăturii.

Indicațiile

Banda elastică poate găsi utilizare de sprijinire în caz de:

- deficiențe posturale (posturi proaste)
- instabilități ale articulațiilor
- tensiuni musculare
- dureri musculare
- dureri menstruale

Contraindicațiile

⚠ Să nu se utilizeze – sau să se utilizeze numai după consultarea cu medicul dumneavoastră – în caz de:

- leziuni deschise
- boli de piele
- tromboze
- tratamente prin alte metode (de ex., fango, terapii prin masaj, tratament prin cureni de stimulare)
- alergii față de materialul articolului, adezivului sau al suportului
- dureri cronice în zona de utilizare

Indicații de siguranță

⚠ În caz de leziuni acute sau de tablouri clinice de boală complexă, ar trebui să lăsați ca lipirea articolului să se facă de către un medic sau de către un fizioterapeut.

⚠ Păstrați articolul în afara razei de accesibilitate a copiilor. Persoanele gravide ar trebui să solicite sfatul unui medic înainte de lipirea articolului.

⚠ Nu lipiți articolul cu o tensiune prea mare. Nu trebuie să apară nicio strângere exagerată.

⚠ Articolul poate fi purtat pe piele maximum șapte zile.

⚠ Nu este permis ca partea corpului care trebuie tratată să fie complet înfășurată în articol!

⚠ Să nu se utilizeze în caz de boli de piele și iritații, ca de ex., în caz de neurodermite.

⚠ Hipersensibilități sau reacții alergice se manifestă prin roșeață asociată cu mâncărime și/sau umflături ale pielii lipite. În acest caz, înălțurați articolul imediat.

⚠ O roșeață fără mâncărime și/sau o umflătură poate să apară și la desprinderea benzii, datorită stimularea fluxului sanguin prin piele, și este normală în caz că dispare după câteva minute.

⚠ Dacă apar probleme în timpul purtării, îndepărtați articolul imediat și curățați locul cu apă rece. Problemele ar trebui să se amelioreze resp. să dispară complet la câteva minute după îndepărtarea benzii. Dacă problemele persistă sau se agravează, consultați un medic.

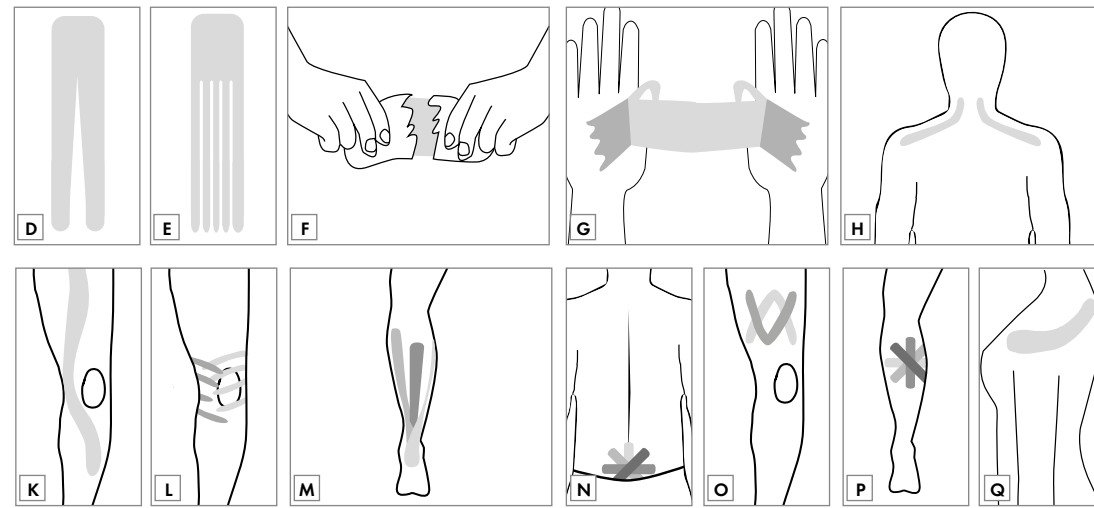
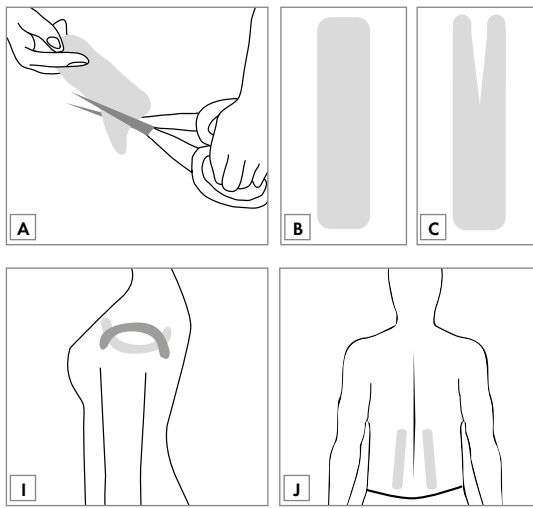


KINESIOLOGY TAPE

GR CY

ΤΑΙΝΙΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ

Οδηγίες χρήσης



HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

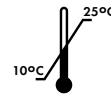
LOT 02022498153

REF 2025-09

REF 219HKI01V02

Rev. 2022/22

2022



Ημερομηνία έκδοσης (οδηγίες χρήσης): 2022

IAN 498153_2204



IAN 498153_2204

GR CY

Σας συγχαίρουμε θερμά για την αγορά του νέου σας προϊόντος. Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Πριν από τη χρήση του προϊόντος εξοικειωθείτε με όλες τις οδηγίες χειρισμού και ασφαλείας. Οι οδηγίες χρήσης αποτελούν μέρος αυτού του προϊόντος. Περιέχει σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια, τη χρήση και την αποκομιδή. Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο σε άριστη κατάσταση, όπως περιγράφεται και για την καθορισμένη περιοχή χρήσης. Παρακαλούμε να φυλάξετε τη συσκευασία μαζί με το παρόν ένθετο για τη διάρκεια της χρήσης του προϊόντος σας και παραδώστε το σε τρίτους σε περίπτωση μεταβίβασης του προϊόντος σ' αυτούς.

Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Μόνο για προσωπική χρήση.

Οδηγία

Η ιατρική συσκευή προορίζεται για ενήλικες που μπορούν να διαβάσουν, να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν ανεξάρτητα αυτές τις οδηγίες χρήσης. Ένας λόγος χρήσης, όπως αναφέρεται στην ενότητα Ενδείξεις, πρέπει να υπάρχει στον χρήστη. Το αντικείμενο δεν προορίζεται για ομάδες ατόμων που εξαιρούνται από την εφαρμογή του από τις αντενδείξεις που αναφέρονται παρακάτω.

Παραδιδόμενο

1 x μπλε ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
1 x μαύρη ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
1 x ροζ ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
1 x χρώματα δέρματος ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
1 x οδηγίες χρήσης

Προβλεπόμενη χρήση

Αυτό το προϊόν προορίζεται για τοποθέτηση στο δέρμα. Εάν η ελαστική ταινία κολληθεί τεντωμένη στο δέρμα, μεταφέρει όχι μόνο τη δύναμη εφελκυσμού στο δέρμα, αλλά το ενισχύει προσθέτοντας μια πρόσθετη υφασμάτινη στρώση. Εάν η χρήση είναι σωστή η ελαστική ταινία μπορεί να συμβάλει στη σταθεροποίηση των αρθρώσεων, καθώς επίσης και στη χαλάρωση και ανακούφιση των μυϊκών πόνων. Η δύναμη εφελκυσμού μπορεί να δράσει διεγερτικά στο δέρμα και στα λεμφαγγεία, πράγμα το οποίο μπορεί να δράσει υποστηρικτικά στην απορροφή των υγρών από τους ιστούς και στη μείωση των πρηξίματων.

Ενδείξεις

Η ελαστική ταινία μπορεί να βρει υποστηρικτική χρήση σε περιπτώσεις:

- ορθοστατικών ελλειμμάτων (αδυναμιών στήριξης)
- ασταθειών των αρθρώσεων
- μυϊκών διατάσεων
- μυϊκών πόνων
- εμμηνοριακών κραμπών

Αντενδείξεις

⚠️ Να μη χρησιμοποιείται - ή να χρησιμοποιείται μόνο μετά από συνεννόηση με τον ιατρό σας - σε περίπτωση:

- Ανοιχτών τραυμάτων
- Δερματικές παθήσεις
- Θρομβώσεις
- Θεραπείες με άλλες μεθόδους (π.χ. Fango, θεραπείες μασάζ, θεραπεία ηλεκτροδιέγερσης)
- Αλλεργίες έναντι του υλικού του προϊόντος, του συγκολλητικού υλικού, ή του φορέα
- Χρόνιες ενοχλήσεις στην περιοχή εφαρμογής

GR CY

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

Στη διεύθυνση www.lidl-service.com μπορείτε να κατεβάσετε αυτά και πολλά άλλα εγχειρίδια, βίντεο προϊόντων και λογισμικό εγκατάστασης. Αυτός ο κωδικός QR θα σας μεταφέρει απευθείας στη σελίδα εξυπηρέτησης της Lidl (www.lidl-service.com) και μπορείτε να ανοίξετε το εγχειρίδιο χρήσης εισάγοντας τον αριθμό προϊόντος (IAN) 498153_2204.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

Οδηγίες ασφαλείας

- ⚠️ Σε περίπτωση οξέων τραυματισμών, ή πολύπλοκων κλινικών συμπτωμάτων θα πρέπει να αναθέσετε την επικόλληση του προϊόντος σε γιατρό, ή φυσιοθεραπευτή.
- ⚠️ Φυλάξτε το προϊόν μακριά από παιδιά.
- ⚠️ Οι έγκυες πριν την επικόλληση του προϊόντος πρέπει να καλούν ιατρό.
- ⚠️ Μην επικολλάτε το προϊόν πολύ τεντωμένο. Δεν πρέπει να δημιουργείται η αίσθηση της στενότητας.
- ⚠️ Το προϊόν πρέπει να παραμείνει στο δέρμα έως επτά ημέρες.
- ⚠️ Το προβληματικό τμήμα του σώματος δεν επιτρέπεται να καλύπτεται εντελώς από το προϊόν!
- ⚠️ Να μη χρησιμοποιείται σε δερματικές παθήσεις και ερεθισμούς, όπως π.χ. η νευροδερμίτιδα.
- ⚠️ Υπερευαίσθησιες, ή αλλεργικές αντιδράσεις εκδηλώνονται με κοκκίνισμα σε συνδυασμό με κνησμό και/ή πρηξίματα του κολλημένου δέρματος. Σε αυτή την περίπτωση αφαιρέστε το προϊόν άμεσα.
- ⚠️ Το κοκκίνισμα, ή ο κνησμός και/ή το πρηξίμο ενδέχεται να προκληθούν με το τράβηγμα της ταινίας λόγω της διέγερσης της αιμάτωσης του δέρματος και είναι φυσιολογικό, εφόσον μειωθεί εντός λίγων λεπτών.



Εάν κατά τη διάρκεια της χρήσης παρουσιαστούν προβλήματα, αφαιρέστε το προϊόν άμεσα και καθαρίστε το σημείο με κρύο νερό. Τα προβλήματα πρέπει να μειωθούν άμεσα εντός λίγων λεπτών από την απομάκρυνση της ταινίας, ή να εξαφανιστούν τελείως. Εάν τα προβλήματα επιμεινούν, ή επιδεινωθούν συμβουλευτείτε ιατρό.

Χρήση

Παραστατική περιγραφή των διαφόρων χρήσεων θα λάβετε ως βίντεο του προϊόντος στο www.lidl-service.com

Για τη σωστή τοποθέτηση του προϊόντος συστήνουμε ένα δεύτερο πρόσωπο.

Οδηγία: Οι άκρες του προϊόντος (άγκυρες) κολλούν πάντα χωρίς τέντωμα.

Προετοιμασία

Σημαντικό! Μην φοράτε κρέμες και συναφή προϊόντα αμέσως πριν από την εφαρμογή της ταινίας.

- Εάν υπάρχει πυκνή τριχοφυΐα ξυρίστε το προβληματικό σημείο.
- Καθαρίστε το σημείο του σώματος με λιποδιαλυτικά μέσα (π.χ. σαπούνι, ή αντισηπτικό για το δέρμα). Το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό, χωρίς λίπη και στεγνό.

Κοπή της ταινίας / Μορφές της ταινίας κινησιολογίας

Μετρήστε το μήκος για την επιθυμητή φόρμα της ταινίας στο προβληματικό σημείο του σώματος και κόψτε από το ρολό το μήκος που επιθυμείτε.

Μετά την κοπή της επιθυμητής μορφής ταινίας στοργυλέψτε όλες τις γωνίες με ψαλίδι (εικ. Α).

Μπορούν να κοπούν τα ακόλουθα σχήματα ταινιών:

- Σχήμα Ι (εικ. Β)**
- Σχήμα Υ (εικ. C)**
 - Διπλώστε το προϊόν κατά μήκος, για να κατασκευάσετε μια διαχωριστική γραμμή.
 - Κόψτε το ένα τρίτο του μήκους του προϊόντος στη διαχωριστική γραμμή.
- Παντελόνι (εικ. D)**
 - Διπλώστε το προϊόν κατά μήκος, για να κατασκευάσετε μια διαχωριστική γραμμή.
 - Κόψτε τα δύο τρίτα του μήκους του προϊόντος στη διαχωριστική γραμμή.
- Βλεφαρίδα (εικ. Ε)**
 - Γυρίστε το προϊόν έτσι, ώστε να βλέπετε τις σχεδιασμένες γραμμές του χαρτιού.
 - Κόψτε στα δύο τρίτα του μήκους του προϊόντος στις προσχεδιασμένες επιμήκεις γραμμές.

Διάλυση του χαρτιού

Το προϊόν είναι κολλημένο σε χαρτί, το οποίο πρέπει να λυθεί.

Σημαντικό! Μην αγγίζετε της επιφάνεια όπου κολλάει το προϊόν, επειδή διαφορετικά το προϊόν χάνει τη δυνατότητα πρόσφυσης.

- Πάρτε το κομμένο προϊόν στο χέρι.
- Τραβήξτε και προς τις δύο άκρες, μέχρι να σκιστεί το χαρτί (εικ. F).
- Διαλύστε το χαρτί αρχίζοντας από την πλευρά του σκισίματος (εικ. G). Με μια ελαφρά διάταση της ταινίας το χαρτί διαλύεται πιο εύκολα.

Αυχένας

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να δράσει υποστηρικτικά σε περιπτώσεις πιασμάτων στην περιοχή ώμου και αυχένα.

- Καθορίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών του αυχένα.
- Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα Ι.
- Βάλτε το κεφάλι στην αντίθετη πλευρά, ώστε να δημιουργηθεί τάση στους μύες του αυχένα.
- Κολλήστε το προϊόν με ελαφρά τάση στο σημείο του σώματος. Οι απολήξεις πρέπει να επικολλώνται χωρίς τάσεις (εικ. Η).

Ώμοι

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να δράσει υποστηρικτικά στην ενίσχυση της αίσθησης σταθερότητας και κίνησης στην άρθρωση των ώμων.

- Καθορίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των ώμων.
- Προετοιμάστε δύο προϊόντα με το σχήμα Ι.
- Κολλήστε το πρώτο προϊόν με ελαφρά τάση από επάνω στον ώμο.
- Κολλήστε το δεύτερο προϊόν με μεγάλη τάση από τα πλαινά στον ώμο (εικ. Ι).

Πλάτη

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να κολληθεί σε όρθια θέση συμβάλλοντας στη μείωση των αδυναμιών στήριξης. Μπορεί να συμβάλλει στη χαλάρωση των κάτω μυών της πλάτης εάν κολληθεί σε σκυφή στάση του σώματος προς τα εμπρός.

- Προετοιμάστε δύο μακριά προϊόντα με το σχήμα Ι.
- Κολλήστε τα προϊόντα χωρίς τάση αριστερά και δεξιά κατά μήκος της Σ.Σ. στην πλάτη (εικ. J).

Μηρός

Σε περίπτωση πιασμάτων, κραμπών, στρέβλωσης των μυών και ρωγμών των ινών μπορεί να παρουσιάσει ωφέλιμη δράση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε ορισμένα προβλήματα των γονάτων, επειδή η κατανόηση της κίνησης του γονάτου μπορεί να ενισχυθεί με τη σωστή επικόλληση.

- Καθορίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των μηρών.
- Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα Ι.
- Λυγίστε το πόδι στο οποίο πρέπει να επικολληθεί η ταινία.
- Κολλήστε το προϊόν κατά μήκος των μυών του μηρού (εικ. Κ) στο μηρό.

Γόνατο

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πρηξίματα στους ιστούς των μαλακών μοριών.

- Ετοιμάστε δύο τεμάχια σε μορφή βλεφαρίδας ανάλογα με το μέγεθος του γονάτου σας.
- Καθίστε και λυγίστε το γόνατό σας, ώστε να εϊστε άνετοι.
- Επικολλήστε το άκρο (χωρίς βλεφαρίδες) του πρώτου τεμαχίου στα ιγνύα.
- Επικολλήστε συρταρωτά την κάθε βλεφαρίδα επάνω από το γόνατο.
- Επικολλήστε το άκρο (χωρίς βλεφαρίδες) του δεύτερου τεμαχίου στην εξωτερική πλευρά του γονάτου.
- Επικολλήστε συρταρωτά κάθε μεμονωμένη βλεφαρίδα μέσωσ των βλεφαρίδων του πρώτου τεμαχίου (εικ. Λ).

Αχιλλίειος τένοντας/γάμπα

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε φλεγμονές, καθώς και σε θλάσεις στην περιοχή του αχιλλείου τένοντα και στο μεταβατικό σημείο προς τους μύες της γάμπας.

- Καθορίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος του αχιλλείου τένοντα και των μυών της γάμπας.
- Προετοιμάστε ένα τεμάχιο σε σχήμα παντελονιού και ένα σε σχήμα Ι.
- Πάρτε τα τεμάχια σε σχήμα Ι και ανασηκώστε τη φτέρνα.
- Επικολλήστε της μια άκρη του τεμαχίου στη φτέρνα και τοποθετήστε τη φτέρνα στο έδαφος.
- Αφαιρέστε το χαρτί και κολλήστε το τεμάχιο στον αχιλλείο τένοντα/γάμπα.
- Ανασηκώστε τη φτέρνα και επικολλήστε το τεμάχιο σε σχήμα παντελονιού με το ένα άκρο στο πρώτο τεμάχιο.
- Αφαιρέστε το χαρτί και επικολλήστε τα „ματζάκια” του τεμαχίου αριστερά και δεξιά γύρω από τη γάμπα (εικ. Μ).

Ειδική περίπτωση Πόνοι περιόδου (δυσμηνορροια)

Οδηγία: Εδώ πρέπει να βοηθήσει και δεύτερο άτομο στην επικόλληση του προϊόντος.

- Βρείτε στην πλάτη σας το σημείο επάνω από το πρώτο ιερό σπόνδυλο (S1). Βρίσκεται στην προέκταση της Σ.Σ.
- Προετοιμάστε τέσσερα τεμάχια μήκους 10 εκ. σε σχήμα Ι.
- Επικολλήστε σταυρωτά τα τέσσερα τεμάχια με μεγάλη τάση επάνω από το εν λόγω σημείο. Προσέξτε, ώστε οι άκρες του τεμαχίου να επικολλούνται χωρίς να είναι πολύ τεντωμένες (εικ. Ν).

Ειδική περίπτωση Στρέβλωση των μυών του μηρού

- Ετοιμάστε δύο τεμάχια σε μορφή Υ ανάλογα με το μέγεθος του μέρους του σώματος όπου πρέπει να επικολληθεί η ταινία.
- Επικολλήστε τα τεμάχια το ένα μέσα στο άλλο εκεί που έχει γίνει η στρέβλωση των μυών (εικ. Ο).

Ειδική περίπτωση Στρέβλωση μυών της γάμπας

- Προετοιμάστε τέσσερα μακριά προϊόντα σε σχήμα Ι.
- Επικολλήστε το ένα τεμάχιο επάνω στο άλλο στο σημείο που πονά (εικ. Ρ).

Ειδική περίπτωση Σύνδρομο υπερακανθίου

Μπορεί να εφαρμοστεί σε τραυμασιούς/φλεγμονές του υπερακανθίου μυός και στον τένοντά του.

- Καθορίστε το επιθυμητό μήκος βάσει του σχήματος των μυών των ώμων. Μετρήστε τρία μεγάλα πεδία από την πλευρά του τεμαχίου (περ. 15 cm).
- Προετοιμάστε το προϊόν με το σχήμα Ι.
- Περιστρέψτε το λυγισμένο βραχίονα της πλευράς, στην οποία ο ώμος πρέπει να επικολληθεί πίσω από την πλάτη
- Επικολλήστε με ελαφρά τάση το τεμάχιο στον ώμο, κατά μήκος του άνω περιθωρίου της ωμοπλάτης (εικ. Q).

Αφαίρεση τεμαχίου

Αφαιρέστε το τεμάχιο κατά μήκος του δέρματος αποφεύγοντας παράλληλα το σχηματισμό γωνίας ως προς το δέρμα. Αφαιρέστε στη συνέχεια υπολείμματα κόλλας με απολυμαντικό, ή βαζελίνη. Οδηγία: Όσο περισσότερο αφήσετε το τεμάχιο στο δέρμα, τόσο πιο εύκολα θα αφαιρεθεί αυτό . Η αφαίρεση του τεμαχίου ενδέχεται να αποβεί δυσάρεστη λόγω της μικρής τριχοφυΐας του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνουμε να ξυρίσετε προηγουμένως το σημείο της επικόλλησης. Η επικόλληση να μη γίνει αμέσως μετά το ξύρισμα.

Καθαρισμός και φροντίδα

- Η ταινία πρέπει να χρησιμοποιείται κομμένη και μόνο μια φορά.
- Στεγνώστε την ταινία, εφόσον έχει υγρανθεί (π.χ. λόγω μπάνιου, ή λουτρού). Προσοχή: Μην τρίβετε ποτέ την ταινία μέχρι να στεγνώσει, επειδή διαφορετικά μπορεί να ξεκολλήσει από το δέρμα.

Αποθήκευση

- Να φυλάσσεται πάντα σε ψυχρό και στεγνό μέρος, προστατευμένο από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά και ζώα.

Οδηγίες αποκομίδης

Η αποκομιά παρακαλούμε να γίνεται κατά τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον μέσωσ εγκεκριμένων εγκαταστάσεων επεξεργασίας αποβλήτων, ή μέσω της δημοτικής εγκατάστασης επεξεργασίας αποβλήτων, να λαμβάνετε τις εκάστοτε τελευταίες ισχύουσες διατάξεις.

Υποχρέωση δήλωσης

Όλα τα σοβάρη περιστατικά που σχετίζονται με αυτό το προϊόν θα πρέπει να δηλώνονται άμεσα στον κατασκευαστή και στις αρμόδιες Αρχές.

Service Γερμανίας	
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80	
E-Mail: info@horizonte.de	



Προσέξτε τις οδηγίες χρήσεως



Προσοχή! Πάντα να λαμβάνετε υπόψη τις

προειδοποιήσεις που αναφέρονται

Να μη χρησιμοποιείται πάλι

Να αποθηκεύεται σε ξηρό περιβάλλον

Να προστατεύεται από την ηλιακή ακτινοβολία

Κωδικού προϊόντος

Ονομασία παρτίδας



χρήση ως

Ημερομηνία κατασκευής (έτος): 2022

Κατασκευαστής

CE Συμβατό με κανονισμος (EE) 2017/745 για τα

ιατροτεχνολογικά προϊόντα

Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Περιορισμός θερμοκρασίας

(Προτεινόμενη θερμοκρασία ταινίας κατά τη χρήση)

1 6	DE AT CH KINESIOLOGIE-TAPES
	GB IE NI CY MT KINESIOLOGY TAPE
	FR BE CH BANDES DE KINÉSIOLOGIE
2 6	NL BE KINESIOLOGIE-TAPES
	PL TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
	CZ KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY
3 6	SK KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY
	ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS
	DK KINESIOLOGI TAPE
4 6	IT MT CH NASTRO KINESIOLOGICO
	HU KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
	SI KINEZIOLÓŠKI TRAKOVI
5 6	HR KINEZIOLÓŠKE TRAKE
	RO BENZI KINESIOLOGICE
	BG КИНЕЗИОЛОГИЧНИ ЛЕНТИ